महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना संरक्षण दलातील प्रशिक्षणाने त्यांच्यात होणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक बदलांचा अभ्यास

(कोल्हापूर जिल्हयातील निवडक महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांच्या आधारे)

संशोधन आराखडा

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

अंतर्गत शारीरिक शिक्षण या विषयात पीएच.डी.

साठी प्रस्तुत संशोधन आराखडा

मार्गदर्शक

डॉ. राजेंद्र तुपेकर

एम.ए., एम.पी.एड., सेट, एम.फिल., पीएच.डी.

संशोधक

श्री. नारायण राजाराम सणगर

एम.ए.(इतिहास, राज्यशास्त्र) एम.पी.एड.

एम.बी.ए., सेट, एन.आय.एस.(कबड्डी)

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	शिर्षक	पृष्ठ क्र.
१	प्रस्तावना	१ ते ८
२	संशोधन गरज व महत्व	८ ते ९
३	समस्यांचे कथन	९
४	संशोधनामधील पारिभाषिक शब्दांच्या व्याख्या व संशोधन संबंधीत साहित्य आढावा	९ ते ११
५	ध्येय व उद्दिष्टे	११ ते १२
६	संशोधन काल मर्यादा	१२
७	संशोधन कालपध्दती	१२ ते १३
८	संशोधन कार्यपध्दती	१३
९	नमूना निवड	१३
१०	माहिती संकलनाची साधने	१३ ते १४
११	संख्याशास्त्रीय परिमाणे	१४
१२	प्रकरण योजना	१४
१३	संदर्भसूची	१४ ते १५

१. **प्रस्तावना**

ज्याप्रमाणे नाण्याला दोन बाजू असतात त्याप्रमाणे शिक्षणाला दोन बाजू आहेत. जर नाण्याची एक बाजू खराब झाली तर त्या नाण्याची किंमत कमी होते. त्याप्रमाणे शिक्षणाला देखील शारीरिक शिक्षण व शिक्षण या दोन बाजू आहेत. मानवाचा बौध्दिक विकास झाला आणि शारीरिक विकास झाला नाही तर त्याची कार्यक्षमता कमी होते. म्हणून ज्यावेळी विद्यार्थी हा महाविद्यालयात प्रवेश केल्यामुळे त्याला सर्व ठिकाणी नोकरीसाठी संधी मिळण्यास सुरूवात होते. त्यामुळे त्यांना महाविद्यालयात शिकत असताना संरक्षण दलातील शारीरिक प्रशिक्षण दिल्याने त्यांच्यात बदल हा खूप वेगाने जाणवतो.

पूर्वीच्या लोकांचे जीवन हे कष्टमय होते. त्यांचे रोजचे खाणे-पिणे अत्यंत साधे होते. त्यामुळे त्यांचे आरोग्य दिर्घकाळ अत्यंत निरोगी आणि सदृढ राहू शकले. आता परिस्थिती बदलली आहे. वैज्ञानिक प्रगतीमुळे अंग मेहनतीचे काम राहिले नाही उलट खाण्या-पिण्याचे चोचले खूप वाढले आहेत. तसेच मोबाईलचा गैरवापर खूप मोठ्या प्रमाणात चालला आहे. अशा परिस्थिती निरोगी जीवनाची अपेक्षा करणे म्हणजे हवेत पत्याचे बंगले बांधण्यासारखे आहे.

हल्ली मुले तसेच लोक आरोग्यविषयी अत्यंत निष्काळजी वागत होते ही अत्यंत चिंताजनक बाब आहे. आपण आपल्या शरीराची थोडी जरी काळजी घेतली तरी आपले शरीर प्रकृती चांगली व निरोगी राहील ही गोष्ट अजून लोकांच्या लक्षात आलेली नाही. मन मानेल तसे भटकावे, मन मुराद खावे-प्यावे आणि आजारपण आले की डॉक्टरकडे धावणे असा आपण नियम केला आहे.

आजच्या अति वेगवान जगाला एकमेकास जवळ आणण्याचे काम विज्ञान युगाने केले आहे. क्रीडा हे क्षेत्र फार वर्षापासून जगातील अनेक

राष्ट्रातील खेळाडूंना शांतता, सहकार्य, मित्रत्व, स्पर्धा यासारखी एकत्रित आणणारे शारीरिक शिक्षण हे फार मोठे महत्वाचे आहे. शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास पाहणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये शारीरिक शिक्षणाचा विकास, नवनवीन खेळांचा उगम, नविन नियम आज आपणास नियमबध्द जे खेळ दिसतात त्याच्या

पाठीमागील इतिहास तपासणे आवश्यक आहे. म्हणून आपण शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास पाहणार आहोत.

भारतात इ.स. २५०० पूर्वी सभ्य संस्कृती अस्तित्वात होती हे मोहोजोदडो व हडप्पा उत्खननानंतर जगाच्या लक्षात आले यालाच सिंधु संस्कृती असे म्हणतात.

१.१ वेदकाळ (इ.पू. २००० ते १०००)

इ.स. पूर्व ४००० वर्षापूर्वी आर्य लोक भारतात आले. या काळात ग्रंथावरून आर्य लोक शांत, धार्मिक संपन्न होते. सुखी जीवन जगणार आर्य लोक शरीराने सशक्त व धिप्पाड होते. आर्य लोक आपले राज्य वाढवण्यासाठी नवनवीन प्रांतात जात असे त्याठिकाणी आपली भावी वसाहत करत असतात. त्यावेळी तेथील लोकांच्या संघर्षाला तोंड द्यावे लागत असे. त्यामुळे स्वरक्षणासाठी स्वजातीचे रक्षण करण्यासाठी युवकांना संरक्षणाचे शिक्षण देत असत.

वेध काळात लोक धष्टपुष्ट होते. उदरनिर्वाहासाठी शिकार करत असत. शारीरिक शिक्षणात स्वरक्षणाचे शिक्षण दिले जात असे. प्राणायम हे दिर्घ आयुष्यासाठी आवश्यक मानण्यात आले व त्यामुळे योगासने व सूर्यनमस्काराचे महत्व वाढले.

१.२ महाकाव्य काळ (इ.स. पूर्व १००० ते ६००)

रामायण व महाभारताचा काळ हा युध्दांनी भरलेला होता. या काळात शारीरिक शिक्षणाचा उद्देश सैनिकी शिक्षण हा मुख्य उद्देश होता. भालाफेक, गदा युध्द, तिरंदाजी, तलवार चालवणे, कुस्ती, पोहणे व नृत्य यावर भर

होता. भीम, जरासंध, कृष्ण, बलराम, हनुमान इत्यादी योदध्यांनी कुस्ती या खेळात प्राविण्य प्राप्त केले होते. हे शिक्षण देण्यासाठी पाटलीपुत्र, तक्षशिला इत्यादी विद्यापीठ अस्तित्वात आली होती. रामायणातील हनुमान यांची शरीराची ठेवण पाहिली असता असे दिसते की हनुमानाची शरीराची ठेवण पिळदार, आखीव, उठावदार, धिप्पाड दिसते. आज देखील हनुमानाची मुर्ती आखाड्यामध्ये आदर्श शक्ती म्हणून फोटो लावला जातो. उदा. हनुमानाने आपल्या शक्तीच्या बळावर निलगीरी पर्वत उचलून आणला होता.

१,३ ऐतिहासिक काळा (इ.स. पूर्व ६ वे शतक)

या काळात गौतम बुध्द व महावीर हे दोन महापुरूष होवून गेले. अहिंसावाद हे त्यांचे मुख्य तत्व होते. सात्विक जीवन जगण्यासाठी शरीर स्वास्थ, योग्य व मित आहार यावर विशेष भर होता. या काळातही युध्द कलेच्या व स्वसंरक्षणाचे शिक्षण दिले जात असे. या कालावधीत मौर्य व चंद्र गुप्त यांनी आपले वर्चस्व ठेवण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात लढाया केल्या. शांततेच्या काळात कुस्ती, भाला फेक, घोड्यावरून रपेट मारणे हे व्यायाम प्रकार अस्तित्वात होते.

१.४ नालंदा काळ

पाटणा (बिहार) असलेल्या नालंदा येथे शिक्षणाचे फार मोठे केंद्र होते. सुमारे ६००० विद्यार्थी शिक्षण घेत असत. शरीराच्या धुष्टपुष्टकडे विशेष लक्ष दिले जात असे. प्राणायम व सूर्यनमस्कार दररोजचा आवश्यक व्यायाम प्रकार मानला जात असे. चालणे हा व्यायाम प्रकार नालंदा कालात अतिशय लोकप्रिय होता.

१.५ रजपूत काळ

५ व्या शतकापासून ते १२ व्या शतकापर्यंतचा काळ हा रजपूत काळा म्हणून ओळखला जातो. रजपूत स्वभावाने कणखर व शब्दाचे पक्के शिलवान होते. लहान लहान गोष्टीवरून ते लढाई करत असत. त्यामुळे त्यांची अनेक प्रांतात विभागणी झालेली दिसते. रजपूत काळात शरीरिक शिक्षणाला फार

महत्व होते. शारीरिक समस्या सोडवण्यासाठी शरीरिक शिक्षणाची आवश्यकता आहे असे त्यांचे मत होते. तलवार व कट्यार चालवण्याचे शिक्षण देण्यात येत असे. घोडेस्वार, नेमबाजी, नृत्य, धनुर्विद्या यांचे शिक्षण मुलाप्रमाणे मुलींना देखील देण्यात येत असे. रजपूत काळात बुध्दिबळ खेळ अतिशय लोकप्रिय होता.

१.६ मुस्लिम काळ

हा काळ म्हणजे साम्राज्य वाढवणे असा काळ म्हटले तर वावगे होणार नाही. कारण साम्राज्य वाढविणेसाठी लढाई करणे आवश्यक आहे अशी विचारसरणी होती. युध्दकलेचे शिक्षण व लष्करी शिक्षणावर अधिक भर होता. घोडेस्वार, नेमबाजी, तलवार चालवणे, भाला फेकणे यांचे शिक्षण मोठ्या प्रमाणात दिले जात असे.

मुस्लिम काळात खालील क्रीडा प्रकार अस्तित्वात होते.

१) कुस्ती
२) चौगात - हा खेळ या काळात अतशिय प्रसिध्द होता. कुतुबुदिदन ऐबक याचा मुत्यु या खेळामुळे झाला.
३) मुष्टियुध्द
४) कबुतरबाजी
५) पोहणे
६) शिकार करणे
७) प्राण्यांशी झुंज देणे
८) व्यक्तिगत स्पर्धा
९) बुध्दिबळ
१०) चौरस
११) पचिसी वरील खेळांचा विकास मुस्लीम काळात झालेला आपणास पहावयास मिळतो.

१.७ ब्रिटिश काळ

मुस्लीम काळानंतरचा काळ ब्रिटीशकाळ चालू झाला इ.स. १८१८ मध्ये इंग्रजांनी भारतात आपला सत्ता स्थापन केली. इंग्रजांनी आपल्या सोबत आपल्या देशातील कला व खेळ भारतात आणले उदा. हॉकी, क्रिकेट, फुटबॉल, पोलो, शिकार इत्यादी खेळांचा प्रसार झाला. सदर खेळ त्यांनी आपल्या पुरते मर्यादित ठेवले होते. वरिष्ठ सर्व काळांचा विचार करता असे लक्षात आले आहे की कोणत्या ना कोणतया प्रकारे मानवाची शारीरिक हालचाल करून घेण्यात आली आहे. या हालचाली मुळे मानवाचे शारीरिक विकास व स्नायू क्षमतांचा विकास झालेला दिसतो.

१.८ स्वातंत्र्यपूर्व काळ

भारतात कोणत्या ना कोणत्या रूपात शारीरिक शिक्षण देण्याची प्रथा ही फार पुरातन काळापासून चालत आली आहे. त्याचा अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला नव्हता.

भारतात इंग्रजांचे राज्य जरूर होते. त्यांनी आपल्या देशातील क्रिकेट फुटबॉल, हॉकी व गोल्प इत्यादी त्यांचे खेळ भारतात आणले. हे खेळ त्याच्या पुरते मर्यादित राहिले. इतरांना त्यामध्ये सहभाग करून घेण्यात आले नाहीत. १९ व्या शतकात शिक्षण हा राज्याचा विषय ठरला. १८७० मध्ये शिक्षणाचा प्रसार व कार्यक्रम पाहणेसाठी केंद्रसरकारची जबाबदारी आली. १८८२ मध्ये भारतीय शिक्षण आयोगाची स्थापना होवून या आयोगाने शारीरिक शिक्षणाला मान्यता दिली. त्यामुळे जिम्नॅस्टिक व ड्रील इत्यादी गोष्टी विद्यार्थ्यांच्या लोकप्रिय झाल्या. १९ व्या शतकातील पहिल्या चरणातील महत्वाची घटना म्हणजे वाय.एम.सी.ए. ही संस्था स्थापन झाली. भारतात शिक्षण देणारी ही पहिली संस्था आहे. वाय एम सी ए या शिक्षण संस्थेंत खालीलप्रमाणे शारीरिक शिक्षण देण्यात येत असे.

१) मॅट्रीकनंतर एक वर्षाचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम

२) इंटरमिडीयट नंतर एक वर्षाचा उच्च प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम

३) पदवीधारकासाठी एक वर्षाचा पदविका अभ्यासक्रम

पूर्वी वरील परीक्षा हे मद्रास सरकार घेत असे. १९४५ नंतर या परीक्षा विद्यापीठांकडून घेण्यात येवू लागल्या. वाय एम सी ए ने खालीलप्रमाणे शारीरिक शिक्षणात विकास केला आहे.

१) विविध प्रकारच्या खेळाच्या प्रकारात लक्ष दिले.

२) विद्यालयातून शारीरिक शिक्षण अनिवार्यता प्राप्त करून दिली.

३) शारीरिक शिक्षण शिक्षकास प्रशिक्षणाची सोय केली

४) आंतरराष्ट्रीय खेळाडू निर्माण करण्याचे प्रयत्न केले

५) निरनिराळ्या खेळांच्या नियमांचे पुस्तक प्रकाशित केले

भारतामध्ये स्वातंत्र्यपूर्व काळात खालील शारीरक शिक्षणात काम करणाऱ्या अनेक संस्था स्थापन झाल्या.

१९३२ - शासकीय शारीरिक शिक्षण संस्था, हैद्राबाद

१९३२ - पोस्ट ग्रॅज्युएट कॉलेज ऑफ एज्युकेशन - पश्चिम बंगाल मधील बिनपूर येथे

१९३२ - ख्रिश्चन कॉलेज ऑफ एज्युकेशन

१९३८ - ट्रेनिंग इन्स्टिटट्यूट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, कांदेवली

पतियाला व कलकत्ता या ठिकाणी प्रगत शारीरिक शिक्षण कोर्सची स्थापना करणेत आली.

१.९ स्वातंत्र्योत्तर काळ

१९४७ मध्ये भारताला स्वांतत्र्य मिळाले. त्यामुळे राजनैतिक व शिक्षण क्षेत्रात नवने सुधारणा झाल्या पाहिजेत असे नेत्यांच्या लक्षात आले. शिक्षण हे राज्य सरकारच्या नियंत्रणाखाली आले. परंतू त्याच्यावरती केंद्रशासन देखरेख ठेवत असे. देशात हजारो शाळा, विद्यालय, महाविद्यालयांची स्थापना करण्यात आली. शिक्षण प्रशिक्षणात नवा अभ्यासक्रम व नवा

दृष्टिकोन आला. भारत सरकारच्या शिक्षण मंत्रालयाने निरनिराळ्या समित्या स्थापन केल्या. त्या खालीलप्रमाणे.

१९५० - शारीरिक शिक्षण व मनोरंजन केंद्रीय सल्लागार समिती

१९५० - युनिव्हर्सिटी एज्युकेशन कमिशन

१९५४ - ऑल इंडिया कौन्सिल ऑफ स्पोर्टस

१९५८ - ॲडव्हॉक इंन्कॉयरी कमिटी ऑफ गेम्स ॲन्ड स्पोर्टर्स

१९६० - कॉल-कपुर कमिटी

१९६४-६६ - कोठारी आयोग

वरीलप्रमाणे स्वांतंत्र्यप्राप्तीनंतर अनेक समित्या स्थापन करून केंद्रसरकारने शिक्षण व शारीरिक शिक्षणामध्ये अमूल्य प्रगती केली.

आज भारतात अनेक खेळांच्या वेगवेगळ्या संघटना स्थापन करण्यात आल्या आहेत. या संघटनामार्फत खेळांचे नवीन नियम, विविध स्तरावरील स्पर्धाचे आयोजन करणे, राष्ट्रीय आंतरराष्ट्रीय खेळाडू निर्माण करणे संघटनामार्फत काम केले जाते. या संघटनांना केंद्रसरकार आर्थिक अनुदान देत असते.

भारत सरकारकडून क्रिडा क्षेत्रातील खेळाडू मार्गदर्शक कार्यकर्ता म्हणून कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तींना राष्ट्रीय स्तरावर पुढील पुरस्कार देण्यात येतात.

१) मेजर ध्यानचंद खेलरत्न पुरस्कार

२) अर्जुन ॲवॉर्ड

३) द्रोणाचार्य ॲवॉर्ड

४) ध्यानचंद पुरस्कार

५) तेनसिंग नार्गे ॲवॉर्ड

तसेच महाराष्ट्र शासनाकडून खालीलप्रमाणे पुरस्कार देण्यात येतात.

१) शिव छत्रपती पुरस्कार

२) दादोजी कोंडदेव पुरस्कार

केंद्र व राज्य सरकारकडून खेळाडूंच्यासाठी शासकीय नोकरीमध्ये ५% राखीव जागा ठेवण्यात आलेल्या आहेत. तसेच विविध शिष्यवृत्ती खेळाडूंना देणेत येत आहे.

शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यास करीत असताना असे लक्षात आले आहे की, शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास पाहिल्यावर कोणत्या ना कोणत्या प्रकारचे शिक्षण देवून त्यामध्ये शारीरिक हालचाली केल्या जातात. या हालचालीव्दारे शरीरात असणाऱ्या श्वसन संस्था, पचन संस्था, रक्तभिसरण संस्था, स्नायू संस्था, मज्जातंतू इत्यादी घटकावर चांगला परिणाम होत असतो. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणात विकास करणे हे ध्येय ठेवून आज शारीरिक शिक्षणाला महत्व प्राप्त झाले आहे.

आजच्या विज्ञान युगात मानवाने इतकी प्रगती केली आहे की विना कष्ट आज मानव काम करू लागला आहे. यंत्राच्या साहयाने अनेक सामाजिक कामे करण्यात येवू लागली. औद्योगिक प्रगती झाल्यामुळे माणसाला बैठा व्यवस्थेत काम करावे लागते. तसेच विद्यार्थ्यांना महाविद्यालयात प्रवेश घेतल्यावर त्यांच्या शिक्षणाच्या ताणामुळे मानसिक आणि शारीरिक विकास हळूहळू कमी होत गेला. आज बौध्दिक विकासाच्या जोरावर अनेक कामे यंत्राच्या साहयाने केली जातात. यामुळे मानवाच्या शारीरिक क्षमतेवर परिणाम होवून शारीरिक क्षमता कमी झाली आहे म्हणून संशोधकाने महाविद्यालयांमध्ये जावून विद्यार्थ्यांच्या दिनचर्येचा आढावा घेतला आणि असे लक्षात आले की महाविद्यालयातील विद्यार्थी सतत सराव अभ्यास करणे यामध्ये गुंतलेला असतो. त्यामुळे त्यांचे आपल्या आरोग्याकडे लक्ष नसते. त्यांच्या स्नायूंची कार्यक्षमता कमी होते म्हणून महाविद्यालयात शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांना “महाविद्यालयीन विद्यर्थ्यांना संरक्षण दलातील शारीरिक प्रशिक्षण दिल्याने त्यांच्यात होणाऱ्या शारीरकि आणि मानसिक बदलांचा अभ्यास” असा विषय निवडला आहे.

२. **संशोधन गरज व महत्व**

संशोधक हे गेली अठरा वर्षे भारतीय भू दला त सन २००० ते २०१८ या कालावधीत देशसेवा करून आले आहेत. तसेच संशोधक हे कबड्डी, कुस्ती या खेळामध्ये भारतीय भू दलात पुरस्कार प्राप्त आहेत. त्यामुळे त्यांना शारीरिक शिक्षणाविषयी खूप आवड आहे.

त्यामुळे संशोधक हे महाविद्यालयातील संघ स्पर्धा खेळात सहभाग घेत असतात यावेळी असे लक्षात कमी असल्याचे दिसून आले.

महाविद्यालयातील विद्यार्थी विविध स्पर्धा व खेळात सहभाग घेत असतात यावेळी असे लक्षात की पदवी महाविद्यालयातील खेळाडू हे पहिले १० ते १५ मिनिटे अतिशय चांगली कार्यक्षमता असते. त्यानंतर त्याची कार्यक्षमता हळूहळू कमी होत हाते. कारण बौध्दिक व सराव परीक्षामुळे त्यांना बैठ्या अवस्थेत रहावे लागत असते. त्यामुळे त्यांची कोणत्याही प्रकारची शारीरिक हालचाल होत नाही. शारीरिक हालचाल होत नसल्यामुळे शरीरातील स्नायूंचे आकुंचन प्रसरण कमी प्रमाणात होत असते. त्याच बरोबर त्यांची शारीरकि क्षमता कमी होत असते.

यावरून संशोधकाने महाविद्यालयात प्रवेश घेतलेल्या विद्यार्थ्यांना संरक्षण दलातील तंदुरूस्ती प्रशिक्षण तसेच शारीरिक आणि मानसिक विकासा विषयी माहिती देवून त्यांच्या शारीरिक क्षमता, आत्मविश्वास घटकावर काय परिणाम होतो त्याचा अभ्यास करावा असे वाटले.

संरक्षण दलातील तंदुरूस्ती प्रशिक्षण तसेच त्याच्या शारीरिक आणि मानसिक प्रशिक्षणाच्या माहितीने चांगला परिणाम झाल तर त्यांचे अनुकरण सर्व महाविद्यालयातील विद्यार्थी करतील. जर त्याचा परिणाम योग्य झाला नाही तर संरक्षण दलातील तंदुरूस्ती प्रशिक्षण या व्यायाम पध्दतीचा वापर करणार नाहीत.

संरक्षण दलातील तंदुरूस्ती प्रशिक्षण याचा महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांवर चांगला परिणाम तर क्रिडा शिक्षक व महाविद्यलयातील विद्यार्थी ही पध्दत अनुकरण करतील. त्यामुळे त्यांचा शारीरिक क्षमता तसेच देशावरचे प्रेम याचा विकास होवून देश सेवेसाठी सैनिक, आर्मी ऑफिसर्स म्हणून सैन्यदलात भरतीत

सामील होतील तसेच अग्निवीर ही भरती प्रक्रिया भारतात राबवली जात आहे यात सुध्दा याचा फायदा होईल हे निश्चित आहे असे संशेधकास वाटले म्हणून या संशोधनास महत्व आहे.

३. **समस्यांचे कथन**

महाविद्यालयातील विद्यार्थी हे ११ वी, १२ वी अभ्यासक्रमामध्ये प्रवेशित असल्यामुळे त्यांच्यावर अध्ययनाचा काही प्रमाणात ताण पडत असतो. सततच्या होणारा सराव आणि परीक्षामुळे बैठा अवस्थेत जास्त कालावधी कार्य करावे लागते याचा परिणाम त्यांच्या शारीरिक क्षमतावर होतो. तसेच नियमित वेळेवर आहार न घेणे त्यामुळे त्यांच्या शारीरिक कुवत कमी होते. म्हणून अशा विद्यार्थ्यांना त्यांच्या नियोजित वेळापत्रकात विशिष्ठ प्रकारे त्यांचे शरीर तंदुरूस्त होण्यासाठी आपण असा प्रकार का विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देवू नये असा विचार संशोधकाच्या मनात आल्यामुळे संशोधकाने सदर विषय निवडला आहे.

४. संशोधनातील पारिभाषिक शब्दांच्या व्याख्या व संशोधन संबंधित साहित्याचा आढावा

- **संशोधनातील पारिभाषिक शब्दांच्या व्याख्या**

१) **शारीरिक हालचाली**

शरीराच्या मुलभूत हालचालीवर आधारित उद्देश ठेवून क्रमवार व्यायाम करणे यास शारीरकि हालचाली असे म्हणतात.

२) **महाविद्यालयातील विद्यार्थी**

११ वी, १२ वी

३) **मानसशास्त्र**

मानवी मन आणि वर्तनाचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र.

४) **आहार**

स्थूल मनाने आहाराची व्याख्या करायची झाली तर जगण्यासाठी बाहेरून आपण आज ज्या वस्तु शरीरात घेतो त्याला आहार असे म्हणतात.

- **संशोधन संबंधित साहितयाचा आढावा**

  सदर संशोधन विषयाच्या अनुंषगाने किंवा तत्सम संशोधनात्मक अभ्यास अद्‌याप कोणी केलेला आढळत नाही. तथापी विविध संरक्षण दल तसेच शरीरिक आणि मानसिक या विषयावर संशोधन पुस्तके गोषवारा असा

  स्टीव्हन (१८९७) - यांनी शारीरिक क्षमतेवर बॉडी मॉक्स इंडेक्स याव्दारे हृदय श्र्वसन क्षमता, दमदारपणा, लवचिकता, गतिमान ताकद यांच्यावर वेट ट्रेनिंग व एरोबिक्स डान्स यावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला. त्यानुसार निघालेल्या निष्कर्षात लवचिकता गतिमान ताकद यावर बी एम आय चा परिणाम होता असा आला.

  डेव्हीड एच (१९७९) - यांनी पोहण्याच्या खेळाडूंच्या क्षमता व शरीर घटक यावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला आहे. यासाठी त्यांनी ९ ते ११ वयोगटातील १३ मुला-मुलींची संख्यात्मक माहितीच्या आधारावर निष्कर्ष काढले. त्यातून प्राथमिक स्तरावर स्नायूचा दमदारपणा हा वाढलेला दिसला त्याचबरोबर शरीर घटकामध्ये बदल झलेला दिसला.

  रॅडरीक्स ई.ए. (१९८९) - यांनी एरोबीक आणि अनएरोबीक या व्यायाम पध्दतीचा श्र्वसन क्षमतेतील श्र्वास आणि उच्च श्र्वास या क्रियेत शरीराच्या उभ्या अवस्थेतील इंजेक्शन फेशन मोजमापाचा काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला. यात निघालेल्या निष्कर्षावरून उजव्या आणि डाव्या कर्णीकेतील अनएेबीक ग्रंथहोल या प्रक्रियेत ०.०१ इतकी वाढ झालेली दिसून आली.

  कॅथरीन बुरोक्की (२०१३) - याने वेट ट्रेनिंगव्दारे स्त्रियांच्या प्रेरणात्मक बाबींच्यावर काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला. यासाठी त्याने वेट ट्रेनिंग यातील भाराचा ताण कमी करून वेट ट्रेनिंग मनोरंजनात्मक स्तरावर मशिनच्या कमी दाबाच्या तीव्रतेवर काम करीत असताना महिलांच्या शरीरिक, मानसिक, सामाजिक स्तरावर काय परिणाम झाला याचा अभ्यास केला.

त्यातून निघालेल्या निष्कर्षात महिलांचा मानसिक, शारीरिक व सामाजिक व्यक्तिमत्वावर आरोगयाचा म्हणजेच वेट ट्रेनिंगचा सकारात्मक फायदा होत आहे असे सिध्द आहे.

५. **ध्येय व उदिदष्टये**

- ध्येय

१) महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा शारीरिक विकास करणे

२) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांच्या शरीरातील मोठ्या स्नायूंचा विकास करणे.

३) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्याना विशिष्ठ व्यायाम प्रकार देवून त्यांच्या शारीरिक क्षमतांचा विकास करणे.

४) संरक्षण दलातील शारीरिक प्रशिक्षण देवून पदवी विद्यर्थ्यांचा सर्वांगिण विकास व देशप्रेम जागृत होण्यास प्रोत्साहन देणे.

५) महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांचा मानसिक विकास

- **उदिदष्टे**

१) महाविद्यालयातील विद्ययार्थ्यांचा शारीरिक विकास करणेसाठी अल्पावधील संरक्षण दलातील शारीरिक प्रशिक्षण देणे.

२) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचे शरीर हे आतून तंदुरूस्त व बाहेरून कसे आकर्षित दिसेल यावर लक्ष देणे.

३) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना विशिष्ठ व्यायाम प्रकाराने त्यांचा सर्वांगिण विकास करणे

४) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचे देश प्रेम जागृत करणे.

६) संशोधनाची गृहितके

१) महाविद्यालयातील प्रवेशित असणाऱ्या विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता कमी असते व त्यांच्यात त्यायामाची नियमितता नसते.

२) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा दैनंदनि शैक्षिणिक वेळापत्रकात व्यायाम पध्दतीचा वापर कमी असतो.

३) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचा संरक्षण दलातील प्रशिक्षण दिल्याने त्यांच्यातील आत्मविश्वास जागृत होण्यास मदत होण्यास शक्य हाते.

४) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना निवडक व्यायाम पध्दतीचा अवलंब करुन शारीरिक क्षमतेचा विकास करणे.

५) संरक्षण दलातील शारीरिक प्रशिक्षण दिल्याने त्यांच्या शरीरावर व मनावर सकारात्मक परिणाम होतो.

६) महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना मानसिक व्यायम प्रकार शिकविल्यामुळे त्यांच्यात मानसिक समाधान होण्यास मदत होते.

७) संशोधन काल मर्यादा

१) प्रस्तुत संशोधन आराखड्यासाठी लागणाऱ्या माहितीचे संग्रहण हे २०१५ ते २०२१ या कालावधीचे आहे.

२) प्रस्तुत संशोधन हे महाविद्यालयामध्ये प्रवेशित असलेल्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.

३) प्रस्तुत संशोधन हे तात्यासाहेब कोरे अभियांत्रिकी महाविद्यालय वारणानगर तसेच यशवंतराव चव्हान वारणा महाविद्यालय वारणानगर या विद्यालयात प्रवेशित असणाऱ्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.

४) प्रस्तुत संशोधन हे कला कॉलेज / शाखेतील विद्यार्थी तसेच अभियांत्रिकी महाविद्यालयातील सर्व शाखामधील प्रवेशित असणाऱ्या विद्यार्थ्यांपुरतेच मर्यादित आहे.

५) सदर संशोधनासाठी निवडलेले सुदुष्ठता घटक यापुरतेच मर्यादित राहील.

६) प्रस्तुत संशोधन संरक्षण दलातील तंदुरुस्ती तसेच शारीरिक, मानसिक आहार यांच्या अभ्यासापुरतेच मयादित राहतील.

८. संशोधन कार्य पध्दती

संशोधन कार्यपध्दती प्रामुख्याने मुलभुत संशोधन पध्दती, उपयोवित संशोधन पध्दती व कृती संशोधन पध्दती यात समाविष्ठ होतात. सदर संशोधन हे संरक्षन क्षेत्र तसेच शिक्षण क्षेत्र यातील असून यासाठी निवडलेली संशोधन समस्या ही विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता तसेच देशप्रेम या संदर्भातील असल्याने प्रायोगिक पध्दती निश्चित केली आहे.

यासाठी संशोधक मार्गदर्शकाच्या मार्गदर्शनाने यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार करणेत येणार आहे.

९. नमुना निवड

भारत देशातील महाराष्ट्र राज्यामधील कोल्हापूर जिल्ह्यातील वारणानगर येथील यशवंतराव चव्हाण वारणा महाविद्यालय वारणानगर तसेच ठराविक महाविद्यालयामधील प्रवेश घेतलेल्या ११ वी, १२ वी, मधील किमान ५० ते १०० विद्यार्थ्यांचा या संशोधनामध्ये समावेश केला जाईल.

१०. माहिती संकलनाचे साधने

१) तीन मिनिटे पायरी मारणे (Step test) - सरसर चढणे

२) एक मिनिट पुशअप (push up) मंकी रोप

३) शरीर अवयव मोजमाप चाचणी कसोटी (Amntropometric Measurment)

४) लांब उडी (Long jump)

५) दिशाभिमुखता (T Test) वजन

६) शक्ती (STB Test) उंची

७) समन्वय (Balance Beem Walking) श्वसन क्षमता

११. संख्याशास्त्रीय परिमाण

१) मध्यमान

२) मध्यगा

३) एस डी

४) एस ई

५) टी व्हाल्यू

१२. प्रकरण योजना

प्रकरण१ - प्रास्ताविक / प्रस्तावना

प्रकरण२ - संबंधित साहित्याचा आढावा

प्रकरण३ - संशोधन कार्यपध्दती

प्रकरण४ - माहिती संकलन व विश्लेषण

प्रकरण५ - निष्कर्ष, अनुमाने, शिफारशी

१३. संदर्भसूची

१) प्रा. जॉन्सन बोर्जेस (२००८), "क्रीडा ज्ञानकोश", डायमंड प्रकाशन.

२) सौ.वसुमती धरु(२००५), "आहारा विषयी यारे काही" , रोहन प्रकाशन.

३) मनोज अंबीके, "मुलांसाठी १०१ प्रभावी सवयी", माय मीरर पब्लिकेशन हाऊस.

४) महालिंग मुंढेकर (२००७), "योगातून आरोग्य", कुरुकृपा ऑफसेट.

५) डॉ.एम.बी.कऱ्हाडे (२००७), "शास्त्रीय संशोधन पध्दती", प्रकाशक पिंपळापुरे ॲन्ड कं.

६) संभाजी भोसले(२००६), इरफान इनामदार, "अध्ययनार्थीचे मानसशास्त्र."

७) डॉ.ह.ना.जगताप (१९९५), “शैक्षणिक मानसशास्त्र” , अनमोल प्रकाशन पुणे.

८) प्रा.बन्सी बिहारी पंडीत (२००७) “शिक्षणातील संशोधन” , नित्य नुतन प्रकाशन.

९) डॉ.वि.रा.भिंताडे (२००६), “शैक्षणिक संशोधन पध्दती”, नित्य नुतन प्रकाशन.

१०) डॉ.के.यु. घोरमोडे, डॉ.कला घोरमोडे (२००६), “शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे”, आकार ग्राफिक्स नागपूर.

११) प्रा.मुळे,प्रा.उमाठे(१९९३), “शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे”, निराली प्रकाशन.

१२) डॉ.सुमेधा भोसले, “लठ्ठपणा आणि त्याविषयी सारे.”

१३) डॉ. सोपान कांगने (२०१४), “शारीरिक शिक्षण सेट नेट पेपर दोन व तीन”, निराली प्रकाशन पुणे.

१४) डॉ.भा.गो.बापट, “शैक्षणिक संशोधनै”, नुतन प्रकाशन पुणे.

१५) Dr. Amit Baneriji, “Research and Statistics in Physical Education”, Angal, New Delhi, P.N.14-24.